క్లుప్తంగా

రేపు స్పీకర్‌కు సత్కారం

అనంతగిరి: శ్రుతిలయ ఆర్ట్స్ అకాడమీ, సీల్వెల్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం శాసన సభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్, పలువురు మంత్రులను సత్కరించనున్నట్లు నిర్వాహకులు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతిలో సాయంత్రం 5గంటలకు కార్యక్రమం ఉంటుందని, కళాభిమానులు తరలి రావాలని కోరారు.

విద్యాప్రగతిపై ఎస్‌ఎంసీ హర్షం


విద్యా ప్రగతిని పరిశీలిస్తున్న ఎస్‌ఎంసీ సభ్యులు

బొంరాస్‌పేట: చౌదర్‌పల్లి సీఆర్‌సీ పరిధి ఏనెమీదితండాలో శనివారం పాఠశాల నిర్వహణ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తరగతుల వారీగా విద్యార్థుల సామర్థ్యాలను ఎస్‌ఎంసీ సభ్యులు పరిశీలించారు. ధ్యానం, యోగా, బోధనేతర కార్యమాలను పర్యవేక్షించారు. అనంతరం విద్యార్థులను అభినందించారు. ఇందులో హెచ్‌ఎం, సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అయ్యప్ప పడిపూజ


పడిపూజలో అయ్యప్ప భక్తులు

పెద్దేముల్: హరిహర సుతన్ అయ్యన్ అయ్యప్ప స్వామి పడిపూజ మండల కేంద్రంలో శనివారం వైభవంగా జరిగింది. పెద్దేముల్ గ్రామానికి చెందిన రాఘవేందర్‌రెడ్డి మాలధారణ సందర్భంగా గురుస్వాములు చిరంజీవి, డాక్టర్ శంకర్, పూరుగూర్తి నర్సింహారెడ్డి సమక్షంలో శంబులింగేశ్వర దేవాలమం వద్ద పడి పూజను నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో కన్య, కత్తి, గంట, గురు స్వాములు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మంత్రికి శుభాకాంక్షలు


మంత్రి సీతక్కకు పుష్పగుచ్ఛం అందజేస్తున్న కాంగ్రెస్ నాయకులు

తాండూరు: రాష్ట్ర శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్కను కాంగ్రెస్ పార్టీ తాండూరు నాయకులు శనివారం కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఏఐసీసీ సభ్యుడు రమేష్ మహరాజ్ ఆధ్వర్యంలో మంత్రిని కలిసిన వారిలో పెద్దేముల్ జెడ్పీటీసీ ధారాసింగ్, బషీరాబాద్ మాజీ జెడ్పీటీసీ రాకేష్ మహరాజ్, నాయకులు ఉత్తమ్‌చంద్, జనార్దన్ రెడ్డిలు ఉన్నారు.

హనుమాన్ మందిరంలో అన్నదానం


భక్తులకు భోజనం వడ్డిస్తున్న నిర్వాహకులు

అనంతగిరి: వికారాబాద్ పట్టణం పాతగంజ్ హనుమాన్ మందిరంలో ప్రతి శనివారం అన్నదానం చేస్తున్నారు. మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల నుంచి 1.30 గంటల వరకు అన్నం వితరణ కొనసాగుతుందని, దాతల సహకారంతో నిర్వహిస్తున్నామని అర్చకులు రవీందర్ శర్మ తెలిపారు.


వికారాబాద్ ఎమ్మెల్యే, సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్‌ను శనివారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఏఐసీసీ సభ్యుడు రమేష్ మహరాజ్ - తాండూరు

ఉల్లిసాగు.. భలేబాగు

- రైతులకు సిరులు కురిపించనున్న పంట
- మార్కెట్లో నిరంతరం డిమాండ్


అబ్దుల్ గపూర్, ఉద్యానశాఖాధికారి

మోమిన్‌పేట: ఉల్లి మిశ్రమం లేని కూరలను ఊహించడం కష్టం. పచ్చికూరగా, రోజూ తినే ఆహార పదార్థాలలో రుచి కల్పించడానికి ఉపయోగిస్తారు. అసలు ఉల్లిలేని ఆహారం లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. అలాంటి ఉల్లిగడ్డకు మార్కెట్లో ఎప్పుడూ ఎనలేని డిమాండు ఉంటుంది. మద్దతు ధర సరేసరి. ఇలా సిరులు కురిపించే ఆనియన్ సాగుకు రైతులు మక్కువ చూపుతున్నారు. 90 రోజుల్లో చేతికి వచ్చే ఉల్లిని, వానాకాలం(ఖరీఫ్), యాసంగి(రబి)లో ఎక్కువ విస్తీర్ణంలో పండిస్తున్నారు. కాగా.. ఉల్లి నారు మళ్లు పెంచుకోవడం, సరైన యాజమాన్య పద్ధతులు పాటిస్తే అధిక దిగుబడులతో పాటు, లాభాలు అదే స్థాయిలో పొందవచ్చునని ఉద్యానశాఖాధికారి అబ్దుల్ గపూర్ తెలిపారు. పలు సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చారు. అవి ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

సాగుకు అనుకూలం.. సన్నద్ధం

మురుగు నీరు నిలవని సారవంతమైన నేలలతో పాటు క్షార, ఆమ్ల, చౌడు భూములు అనుకూలమైనవి. ఆ నేలను 4,5 సార్లు బాగా లోతుగా పదునుగా దున్నుకోవాలి. ఎకరాకు 8నుంచి10 టన్నుల పశువుల ఎరువును ఆఖరి దుక్కిలో వేసుకొని కలియ దున్నాలి. అదే విధంగా 80 కిలోల పొటాష్ ఇచ్చే రసాయనిక ఎరువులు, వేప, ఆముదం పిండిని కూడా వేసుకోవాలి. నారును నాటిన 30 రోజుల తర్వాత నత్రజనితో పాటు పొటాష్ ఎరువులను రెండు దఫాలుగా వేసుకుంటే ఎక్కువ దిగుబడి వస్తుంది.

నారు మళ్లు..

నేలను బాగా దున్ని 2 మీటర్ల వెడల్పు, 3 మీటర్ల పొడవుగల నారుమళ్లను తయారు చేసుకోవాలి. ఎకరా నాటడానికి 3 నుంచి 4 కిలోల విత్తనాలు నారుమడిలో పెంచుకోవాలి. నారుకు కుళ్లు సోకకుండా 10 రోజులకు ఒకసారి కాపర్ ఆక్సిక్లోరైడ్ 3 గ్రాములను లీటరు నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేయాలి. ఆధునిక పద్ధతిలో రైతులు ఎయిర్ డ్రిప్ పద్ధతి ద్వారా నారును పెంచుకుంటారు. కాగా.. ఆరోగ్యంగా ఉన్న ఉల్లి నారును 30 సెంటీ మీటర్ల ఎడంతో బోదెలకు రెండు వైపులా నాటుకుంటే అధిక దిగుబడులు వస్తాయి. నాటిన 60 రోజుల వరకు 12నుంచి 15 రోజుల వ్యవధిలో గడ్డ ఊరే దశలో 6నుంచి7 రోజుల వ్యవధితో 7నుంచి 8 తడులు ఇవ్వాలి.


ఎన్కేపల్లిలో ఎయిర్ డ్రిప్ ద్వారా పెంచుతున్న ఉల్లినారు

సమగ్ర సస్యరక్షణ..

ధాన్యపు పంటలతో పంటల మార్పిడి చేయాలి. ఎకరాకు 80 కిలోల వేప పిండి వేసుకుంటే నేలలో ఉన్న శిలీంధ్రాలను నాశనం చేస్తాయి. తామర, రసం పీల్చే పురుగుల నివారణకు వేప గింజల ద్రావణాన్ని పిచికారీ చేస్తే పంట ఏపుగా పెరుగుతుంది.

నిలువ చేయడం ఎలా?

ఉల్లిని 3నుంచి 4 రోజులు పొలం మీద ఆరబెట్టిన తర్వాత 10నుంచి12 రోజులు నీడలో ఎండబెట్టి ఆ తర్వాత నిలువ చేస్తే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది. అన్ని విధాలా సమగ్ర సస్యరక్షణ చర్యలు, నీటి యాజమాన్యం పాటిస్తే ఎకరాకు రబీలో 120నుంచి140 క్వింటాళ్ల దిగుబడి వస్తుంది.

అందుబాటులో లేని అధికారులు

మండల పరిధి పలు గ్రామాల్లో ఉల్లి పైరును అధిక విస్తీర్ణంలో రైతులు పండిస్తున్నారు. కానీ పంటను చీడపీడల నుంచి కాపాడుకోవడానికి సరైన సస్యరక్షణా పద్ధతులు తెలిపే ఉద్యానవన శాఖ అధికారులు లేకపోవడం కొంత మేర నష్టాన్ని కలిగిస్తుందని రైతులు పేర్కొంటున్నారు. ఒక అధికారికి అధిక బాధ్యతలు ఉండటం వలన, వారు రైతులకు అందుబాటులో ఉండలేకపోతున్నారని వెల్లడించారు. ఉల్లి పైరుపై ఎప్పటికప్పుడు యాజమాన్య, సస్యరక్షణ పద్ధతులపై రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తే అధిక దిగుబడులు పొంది, ఆదాయం పెంచుకోవచ్చునని చెప్పారు. ఉల్లిగడ్డ నిల్వ ఉంచుకునేందుకు ప్రభుత్వం మండల కేంద్రంలో శీతల గిడ్డంగిని నిర్మించాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

తూకంలో మోసం తగదు

- దళారులను నమ్మి రైతులు మోసపోవద్దు
- ఏడీఏ లక్ష్మీకుమారి


కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న ఏడీఏ

పరిగి: తూకంలో ఎలాంటి అవకతవకలు జరిగినా, ఎక్కువ తూకం వేసినా నిర్వాహకులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఏడీఏ లక్ష్మీకుమారి హెచ్చరించారు. శనివారం మండల పరిధి రంగంపల్లిలో వరి కొనుగోలు కేంద్రం, సోమన్‌గుర్తిలో పత్తి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఆమె సందర్శించారు. అక్కడి రైతులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మాట్లాడారు. రైతులు దళారులను నమ్మి మోసపోవద్దని, రైతు సంక్షేమం కోసం ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిందని పేర్కొన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. అధికారులు కొనుగోలు కేంద్రాలను సందర్శించి, నిర్వహణ గురించి తెలుసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి ప్రభాకర్‌రెడ్డి, ఏఈఓలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దైవచింతనతో మానసిక ప్రశాంతత

మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రతాప్ రెడ్డి


మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రతాప్ రెడ్డిని సన్మానిస్తున్న నర్సింహ యాదవ్

నందిగామ: ప్రతిఒక్కరూ దైవచింతన అలవర్చుకుంటే మానసింగా ప్రశాంతంగా ఉండగలరని మాజీ ఎమ్మెల్యే చౌలపల్లి ప్రతాప్ రెడ్డి అన్నారు. మండల పరిధి అంతిరెడ్డిగూడకు చెందిన కాంగ్రెస్ నాయకుడు, బీసీ సంక్షేమ సంఘం మండల అధ్యక్షుడు తుమ్మల నర్సింహా యాదవ్ నివాసంలో శనివారం అయ్యప్ప స్వామి పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రతాప్ రెడ్డి హాజరై ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అయ్యప్ప మాలధారులు కఠిన నియమ నిబంధనలు పాటిస్తూ 41 రోజుల పాటు దీక్షలో ఉంటారని వివరించారు. అనంతరం అన్నదానం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో గురుస్వాములు హరిజీవన్, బంటారం సుదర్శన్ గౌడ్, లక్ష్మయ్య యాదవ్, తుమ్మల నర్సింహ, మెక్కొండ కుమార్ గౌడ్, తమ్మల జగన్, తుమ్మల నర్సింగ్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వివాహానికి సాయం

బంట్వారం: కోట్‌పల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన ఉప్పరి సాయన్న కుమార్తె వివాహానికి చందనగిరి సేవాదళ్ ఆధ్వర్యంలో వంట, కాళ్లు కడిగే సామగ్రిని శనివారం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా యవతి బంధువులు చందనగిరి సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఘనంగా స్వయంపరిపాలన దినోత్సవం



ఉపాధ్యాయ బృందంతో విద్యార్థులు

కుల్కచర్ల: విద్యార్థులే ఉపాధ్యాయులుగా మారి తోటి వారికి పాఠాలు చెప్పారు. శనివారం కుల్కచర్ల మండలం ముజాహిద్‌పూర్ గ్రామం జెడ్పీహెచ్‌ఎస్ పాఠశాలలో స్వయంపరిపాలన దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు వివిధ పాత్రల్లో అద్భుత ప్రతిభను చూపారు. విద్యాశాఖ మంత్రిగా ప్రసన్న, కలెక్టర్‌గా దినేష్, జిల్లా విద్యాధికారిగా ఎస్.ఆకాష్, ఎస్‌ఎంసీ చైర్మన్‌గా పద్మ, ఎంఈఓగా అశోక్, ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా ఎస్.ఆకాశ్ బాధ్యతలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయుడు రాములు, ఉపాధ్యాయ బృందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నమో ఆంజనేయం

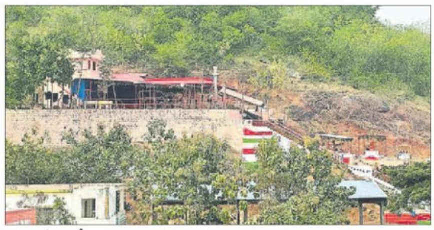
బొంరాస్‌పేట: చెట్టు, పుట్ట పూజలతో ఆటవిక జీవనం కొనసాగించిన గిరిజనులు.. తమ తండాలో నూతనంగా హనుమాన్ దేవాలయం నిర్మించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా శనివారం మేడిచెట్టు తండాలో ఆంజనేయస్వామికి గిరిజనులు వారి సంప్రదాయం ప్రకారం పూజలు చేసి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.


ఆలయంలో పూజలు చేస్తున్న గిరిజనులు

శ్యాంసుందర్‌రెడ్డికి సన్మానం

షాద్‌నగర్: ఎన్నికల్లో కీలక పాత్ర పోషించి కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపునకు కృషి చేసిన మాజీ జెడ్పీటీసీ శ్యాంసుందర్‌రెడ్డిని శనివారం షాద్‌నగర్‌కు చెందిన పలువురు తెలంగాణ ఉద్యమ కారులు శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడారు. షాద్‌నగర్‌లో పార్టీ గెలుపునకు శ్యాంసుందర్‌రెడ్డి ఎంతో కృషి చేశారని గుర్తు చేశారు. కార్యక్రమంలో మేకగూడ సర్పంచ్ పాండు రంగారెడ్డి, దిలీప్‌కుమార్, బీరప్ప, గౌరీశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆధ్యాత్మికతకు నిలయం అయ్యప్ప సన్నిధానం


అయ్యప్పస్వామి దేవాలయం

- 21 వసంతాలు పూర్తి చేసుకున్న ఆలయం
- 18న వార్షికోత్సవం.. మహాపడిపూజ

కుల్కచర్ల: కార్తీక మాసం వచ్చిందంటే చాలు 'స్వామియే శరణం అయ్యప్ప' అనే శరణుఘోష ఆలయాలు, ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రాల్లో మార్మోగుతుంది. మండలంలోని మణికంఠుడి ఆలయ ప్రాంగణంలో శబరిమల తరహాలో యేటా ఆధ్యాత్మిక ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తూ వస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఈ నెల 18తో దేవాలయం 21 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుంటుంది. ఈ సందర్భంగా వార్షికోత్సవంతో పాటు, మహాపడిపూజను నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు వెల్లడించారు.

22వ వసంతలోకి..

భక్తుల సహకారంతో 2002లో అయ్యప్ప ఆలయాన్ని నిర్మించారు. కోర్కెలు తీర్చే కొంగుబంగారంగా భక్తుల విశ్వాసం చూరగొన్న ఈ ప్రార్థనాలయం.. 22వ వసంతంలోకి అడుగుపెడుతున్న నేపథ్యంలో సోమవారం మహాపడిపూజ చేయనున్నారు. అంతే కాకుండా ప్రతి బుధవారం పూజతో పాటు, అయ్యప్ప ఉత్సవాల నేపథ్యంలో ప్రత్యేకపూజలు నిర్వహిస్తుంటారు. కార్తీకమాసంలో భక్తులు అయ్యప్ప మాలను ధరించి, ఇరుముడులతో శబరిమలకు ఇక్కడి నుంచి తరలివెళ్తుంటారు. ఇదిలా ఉండగా.. 18న ఆలయ కమిటీ నిర్వహించనున్న మహా పడిపూజ కార్యక్రమానికి సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్, ఎమ్మెల్యేలు కొప్పుల మహేశ్ రెడ్డి(పరిగి), బుయ్యని మనోహర్ రెడ్డి(తాండూరు)లు రానున్నట్లు నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు.

అందరి సహకారంతో అభివృద్ధి



అందరి సహకారంతో ఆలయం అభివృద్ధి చెందింది. భక్తుల సహాయ సహకారాలతో యేటా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాము. ఆధ్యాత్మికతతో మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. సేవా భావాలు పెంపొందుతాయి.

– ఈశ్వరయ్య, గురుస్వామి

పడిపూజను విజయవంతం చేయాలి



రేపు నిర్వహించనున్న అయ్యప్పస్వామి మహా పడిపూజను విజయవంతం చేయాలి. కార్యక్రమానికి మాలధారులతో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు రానున్నారు. కావున భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలి.

– పట్లోళ్ల వెంకట్రామిరెడ్డి, అయ్యప్పసేవా సమితి అధ్యక్షుడు

మాజీ సర్పంచ్ మృతి

కుల్కచర్ల: ఇప్పాయిపల్లి మాజీ సర్పంచ్ సత్యమ్మ (62) చనిపోయారు. అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడిన ఆమె.. శనివారం కన్నుమూశారు.

గుండె పదిలం

- చిన్నా, పెద్దా తేడా లేదు
- ఒత్తిడి, ఆందోళనతో సమస్య అధికం
- మారుతున్న మనిషి జీవనశైలి
- ఆహార నియమాలు, వ్యాయామంపై నిర్లక్ష్యం
- జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్న వైద్యులు



షాబాద్: సగటు మనిషి శరీరంలో గుండె అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది శరీరంలో ఛాతీ, ఊపిరితిత్తుల మధ్య ఉంటుంది. గుండె ఆక్సిజన్, పోషకాలను రక్తం ద్వారా శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. ఇటీవలి కాలంలో మారిన జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల వలన ప్రస్తుతం వయస్సు,స్త్రీ, పురుష లింగ బేధంతో సంబంధం లేకుండా గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. రోజురోజుకు గుండె సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఆరోగ్యంగా ఉన్న యువతలో అకస్మాత్తుగా గుండెపోటు రావడం ఆందోళన కలిగిస్తున్న విషయం. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో గుండెపోటు దరి చేరకుండా ఉండాలంటే.. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. జిల్లాలో గుండెపోటు కేసులు కలవర పరుస్తున్నాయి. దానికి బారిన పడుతున్న వారిలో ఎక్కువగా 50 ఏళ్లలోపు ఉన్నవారే కావడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఒకప్పుడు 60 ఏళ్ల పైబడిన వారిలో మాత్రమే ఈ సమస్య కనిపించేది. నేడు 40 ఏళ్లలోపు వారినీ కూడా ఇది మింగేస్తోంది.

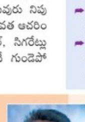
ఆహారపు అలవాట్లు..

రోజూ తినే ఆహారపు అలవాట్లు భయాందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. కొవ్వు సంబంధిత ఆహారం, నూనె, నెయ్యి ఎక్కువగా తీసుకోవడం, మద్యం, సిగరేట్లు అధికంగా కాల్చడం వంటివి దీనికి ప్రధాన కారణాలు. ఏటా ఐదు వేల నుంచి ఆరు వేల వరకు గుండెపోటుకు గురవుతున్నారని ఆయా నివేదికలే చెబుతున్నాయి.

వ్యాయామం చేయకపోవడం..

యువకుల్లో మారుతున్న ఆహారపు అలవాటు ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంది. కిలోమీటరు వెళ్లాలన్నా బైక్‌లపై వెళ్తున్నారు. ఇష్టారాజ్యంగా కొవ్వుతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం, వంటి లక్షణాలతో గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. శరీరానికి వ్యాయామం ఉత్తమ రక్షణగా పలువురు నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ నేటి యువత ఆచరించకపోవడం బాధాకరం. ఆల్కహాల్, సిగరేట్లు వంటివి అలవాటుగా మారడంతోనే గుండెపోటుకు కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి.

ఒత్తిడే కారణం..



రోజువారి జీవనశైలిలో భాగంగా కొందరు ఉద్యోగ పరంగా లేదా వైవాహిక పరంగా ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. కొవ్వు సాధారణ స్థాయిలో ఉన్నవారికి కూడా గుండెపోటు వస్తోంది. పరస్పరం సామరస్యంతో కుటుంబాల్లో సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. ఎక్కువగా బయట ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ప్రతి రోజు పౌష్టికాహారం తీసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

–దామోదర్, జిల్లా ఉప వైద్యాధికారి

గుండె పోటుకు ప్రధాన కారణాలు..

- రక్తపోటు నియంత్రణలో లేకపోవడం, రక్తపోటు ఉందని తెలుసుకోలేకపోవడం.
- కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెకు వెళ్లే రక్తనాళాలు సక్రమంగా పనిచేయకపోవడం.
- వయస్సుకు సంబంధం లేకుండా ఎత్తుకు తగిన దానికంటే బరువు ఎక్కువగా ఉండడం.
- ఎక్కువ నూనె, కొవ్వుతో కూడిన ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవడం.
- తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురికావడం
- ఆరోగ్యంపై జాగ్రత్తలు పాటించకపోవడం, నిత్యం వ్యాయామం చేయకపోవడం.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..

- రోజూ క్రమం తప్పకుండా కనీసం 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి.
- 35 ఏళ్లు వచ్చాక మధుమేహం, బీపీ పరీక్షలు తరచూ చేయించుకోవడం మంచిది.
- ఆరు మాసాలకు ఒకసారి విధిగా ఈసీజీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.
- ఆకు కూరలు, కూరగాయలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవాలి.
- షుగర్, బీపీ ఉన్న వాళ్లు మందులతో వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
- శరీరంలో కొవ్వు, నూనె మోతాదుకు మించి ఉంటే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ధనుర్మాసం శుభప్రదం

- నేటి నుంచి ప్రారంభం
- 23న ముక్కోటి ఏకాదశి
- జనవరి 14న శ్రీగోదారంగనాదుల కల్యాణం


రంగదాముల గ్రామంలో కొలువైన రంగనాథస్వామి

షాద్‌నగర్: శ్రీ మహావిష్ణువుకి ప్రీతికరమైన పవిత్ర మార్గశిర మాసంలో సూర్య భగవానుడు ధనుఃరాశిలో ప్రవేశించిన నాటి నుంచి ధనుర్మాసం ప్రారంభం అవుతుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. శనివారం నుంచి ఈ మాసం ప్రారంభమై సూర్యుడు మకర రాశిలోకి వెళ్లిన తరువాత మకర సంక్రాంతి జనవరి 15న పూర్తవుతుంది. జనవరి 14న భోగి రోజు గోదాదేవి, రంగనాథస్వామి కల్యాణాన్ని నిర్వహించనున్నారు. ధనుర్మాస ఉత్సవాలకు దేవాలయాలు ముస్తాబవుతున్నాయి. ఈ నెల రోజులు సుప్రబాతం బదులు తిరుప్పావై పాశురాలను పఠిస్తారు. తొలి పదిహేను రోజులు స్వామి వారికి చక్కెర పొంగలి, తర్వాతి 15 రోజులు దద్దోజనాన్ని నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. ధనుర్మాస ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఆలయాల కమిటీ సభ్యులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

23న ముక్కోటి ఏకాదశి..

ధనుర్మాసం నెల రోజుల పాటు శ్రీవైష్ణవ ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. ప్రతి రోజు ఉదయం గోదాదేవి పల్లకీ సేవ, తిరుప్పావై పాశుర విన్నపం, ప్రతి శుక్రవారం కుంకుమార్చనలు నిర్వహిస్తారు. ధనుర్మాస ప్రధానమైన వైకుంఠ ఏకాదశి (ముక్కోటి) ఈ నెల 23 వైభవంగా జరగనుంది. ఆలయాల్లో స్వామి వారు ఉత్తర ద్వార దర్శనంలో భక్తులకు దర్శనమివ్వనున్నారు. ఈ సందర్భంగా తెల్లవారు జామున 2గంటల నుంచే స్వామి వారికి అభిషేకాలు, 5గంటలకు ఉత్తరద్వార దర్శనం ఉంటుంది. షాద్‌నగర్ పట్టణంలోని శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి దేవాలయం, మొగిలిగిద్ద పరిధిలోని రంగదాములు గ్రామంలోని శ్రీ రంగనాథ స్వామి దేవాలయాల్లో ఉత్తర ద్వార దర్శనాలు నిర్వహించనున్నారు. జనవరి 14న భోగి సందర్భంగా దేవాలయాల్లో శ్రీ గోదా శ్రీ రంగనాథుల కల్యాణం చేయనున్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

పాలమూరు చారిటబుల్ ట్రస్టు చైర్మన్ విష్ణువర్ధన్‌రెడ్డి

షాద్‌నగర్: ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గుర్తించి వాటిని పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తానని చారిటబుల్ ట్రస్టు చైర్మన్ విష్ణువర్ధన్‌రెడి అన్నారు. శనివారం మండల పరిధి రంగంపల్లి, మొగిలిగిద్ద, దేవునిపల్లి, చించోడ్, అయ్యవారిపల్లి, రామేశ్వరం, రాయికల్, అన్నారం, గ్రామాల్లో ట్రస్టు చైర్మన్ విష్ణువర్ధన్‌రెడ్డి పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశాల్లో ఆయన మాట్లాడారు. ఎన్నికల్లో ఆల్‌ఇండియా ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ పార్టీ నుంచి పోటీ చేశానని, ప్రచారంలో భాగంగా గ్రామాలకు వచ్చిన సందర్భంగా తనను ప్రజలు ఎంతో ఆదరించారని గుర్తుచేశారు. ఎన్నికల్లో గెలుపు ఓటములు సహజమన్నారు. అభిమానులు, కార్యకర్తలు ఎవరు అధైర్యపడొద్దని భరోసా కల్పించారు. అందరికీ ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటానని స్పష్టం చేశారు. రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో తమ సత్తా ఏంటో చాటుదామని పేర్కొన్నారు. ప్రజాక్షేత్రంలో నిరంతరం ప్రజా సమస్యలపై పోరాటం చేయాలని కార్యకర్తలకు ఆయన పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఇస్నాతి శ్రీనివాస్, నర్సింహ యాదవ్, సుధాకర్, అనిల్, బీమయ్య, శ్రీనివాస్‌గౌడ్, రాజు, నర్సింహులు, గణేశ్, వెంకటేశ్, ప్రశాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.